

01 カウント10



運動は1回(1動作)
10秒を意識します
まずは10秒を
カウントできるよう
試してみましょう



声を出して数えながら
(呼吸を止めないで)
運動しましょう
カウントは徐々に早く
なりやすいので
時々確認しましょう

02 スクワット(立位)

1 肩幅より少し
広めに足を開きます

つま先は外向き
10時10分の
方向へ



2 椅子に座るイメージで
「1、2、3、4、5」で
ゆっくりお尻を
後ろに下げ



←膝がつま先より
前に出ないように！



3 6、7、8、
9、10」で
ゆっくり
もどします

1セット
10回

03 タオル・ギャザリング

1 椅子に座って
足元にタオルを
敷きます



2 手前の端をかかとで
押さえながら
3 足の指でタオルを
手前にたぐり寄せます



タオルの先端を
重くすること
(ペットボトルなど)
で効果がアップ

1セット
3回

04 足指じゃんけん

指を丸めて
「グー」

親指だけを
手前に引いて
「チョキ」

指を開いて
「パー」



足の裏や
指の疲れは
効果の証

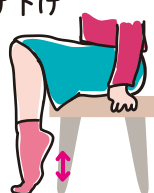
1セット
10回

05 かかと上げ

かかとを左右
一緒に上げ下げ
します



←膝を90°(直角)に
曲げた姿勢で



1 「1・2・3・4・5」で
かかとを上げ
2 「6・7・8・9・10」で
もどします

かかとを
上げて下げて
1回

ふくらはぎの疲れは
効果の証

1セット
10回

06 つま先上げ

つま先を左右
一緒に上げ下げ
します



←ひざを90°(直角)に
曲げた姿勢で



1 「1・2・3・4・5」で
つま先を上げ
2 「6・7・8・9・10」で
もどします

つま先を
上げて下げて
1回

向うずねの疲れは
効果の証

1セット
10回

07 足ぶみ(足上げ)

背筋を伸ばして
お腹に力を入れ
手の振りをつけて
足ぶみをします



ひじを大きく
後ろに引き上げる
イメージで

太ももの付け根の
疲れは効果の証

1セット
100歩

08 ペットボトル筋トレ(3本ご用意を!!)

1 手のひらを上向きに
両手にペットボトルを
持ち、両ひざにも
はさみます



2 ひじを伸ばして
手首を曲げたり
伸ばしたり



手首が痛く
ならない
重さで！

内ももに力を入れて→

ふともも内外側の筋肉は
ふんばる一歩に力を発揮

1セット
10回

09 足ワイパー

1 つま先は時計の
10時10分の方に
開いて座ります



2 足の裏を床から
離さずに足を外側に
開きもどします

「1、2、3、4、5」で開き
「6、7、8、9、10」で
もどします

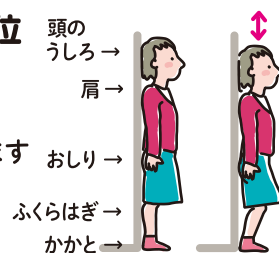


両ひざが内側に
倒れないように
ガニマタを意識！

1セット
10回

10 シャキッと立位

1 寄りかかれる壁に
おしりをつけて立ちます
壁に押しつけるように
意識してみましょう



2 背中を壁から離さず
ひざを軽く曲げ伸ばし
(小さくスクワット)

筋力や関節の動きの
低下が姿勢の崩れに
つながります
姿勢のチェックは
若さのチェック！

1セット
10回